

Keskiviikko 5.2.2020

päivää johdattelee Ikäinstituutin toimialapäällikkö Katja Borodulin

- 9.30** Ilmoittautuminen ja aamukahvi
- 10.00** Vuosista viis – Voimaa vanhuuteen 15 vuotta
- 10.30** **Kaikki voittaa huntteja, kun seniori nostaa puntteja**
Marika Heimo, avustusvalmistelija, STEA
Päivi Aalto-Nevalainen, kulttuuriasianneuvos, OKM
Taru Koivisto, johtaja, Hyvinvointi- ja palveluosasto, STM
- 10.45** **Voimaa vanhuuteen -kuntien vahvimmat ideat**
Mentorointiohjelmassa vuonna 2016 aloittaneet kunnat esittelevät työnsä hedelmiä
- 12.15** Lounas ja näyttelyosastoon tutustuminen
- 13.45** **Elintapaohjelma kognition ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi: FINGER-tutkimuksen uusia tuloksia**
Tiia Ngandu, tutkimuspäällikkö, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
- 14.15** **Kunnon eväät -taukojumppa**
- 14.30** **Aika muuttuu, muuttuuko vanhuus – ja mitä se edes on?**
Taina Rantanen, Gerontologian ja kansanterveyden professori, Jyväskylän yliopisto
- 15.30** **Tauko**
- 16.00 – 18.30** **Juhlan aika**
Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa vuonna 2016 aloittaneiden kuntien palkitseminen ja ohjelman 15 -vuotissynttärikahvit



Torstai 6.2.2020

päivää johdattelee Ikäinstituutin johtaja Päivi Topo

8.30 Ilmoittautuminen

9.00 Vipinää töppösiin ja päätöksiin
Päivi Topo, johtaja, Ikäinstituutti

9.15 Ikäinstituutin eväitä uudelle vuosikymmenelle

- *Voimaa etäjumpasta*
- *Yhdessä kotikulmilla*
- *Alueelliset Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostot*
- *Kultaa kouluttajille*

10.45 Ikäopisto – Mielen hyvinvoinnin taitopankki

11.00 Lounas

12.00 Vinkkejä takataskuun työpajoista
*osallistuminen ennakkoon valittuun työpajaan,
kahvitauko työskentelyn lomassa*

1. Virkeyttä ja vetreyttä taloyhtiöihin
2. Voimaa etäjumpasta
3. Vetovoimaa viestinnästä
4. Osallistavat menetelmät kouluttamisessa
5. Liikuntaneuvojasta oivalluttajaksi
6. Vinkkejä senioritanssin ohjaukseen

14.30 Ohjelma päättyy

Ohjelma täydentyy lähempänä tilaisuutta

